

# INSOMNIO DURANTE LA CUARENTENA

## CAUSAS

Activación Somática: Las personas podemos presentar activación fisiológica o tensión muscular elevada, las cuales no favorecen la inducción del sueño.

## ACTIVACIÓN EMOCIONAL:

Esta activación se da en personas ansiosas y perfeccionista, las cuales comienzan a internalizar las situaciones vividas a diario, durante la noche, lo cual, la lleva a somatizar problemas que quedaron sin resolver.



## ANSIEDAD ANTE LA ACTUACIÓN:

Una vez que la persona se da cuenta que tiene alguna dificultad para conciliar el sueño, comienza a intentar controlar el proceso de sueño-vigilia, desarrollando ansiedad cuando se acerca la hora de dormir y más ansiedad aún, cuando ve que la hora avanza y aún no puede conciliar al sueño, provocándose una dinámica recurrente de forma diaria.

## CONTROL DE ESTÍMULO

La cama y el dormitorio, deberían ser exclusivamente para actividades que inciten al sueño y el descanso. Pero hoy en día, hay mucha gente que trabaja desde su cama, solucionar problemas, ver televisión, etc. Lo cual ha hecho, que el estímulo de asociar la cama y el dormitorio a actividades que induzcan el sueño, hagan todo lo contrario, activándose automáticamente la vigilia.



## ACTIVACIÓN COGNITIVA

Cuando las personas se acuestan, comienzan a planificar lo que harán el día siguiente, semana, mes etc, acordándose de las cosas que dejaron pendientes, que se realizaron ,mal, lo que se hizo, no hizo o pudo ser, generándose un real problema para controlar sus pensamientos, los cuales muchos de ellos, se asocian pensamientos negativos.

## TÉCNICAS PARA AYUDAR A CONCILIAR EL SUEÑO

Tensión y relajación de grupos musculares, seguida por el manejo de la respiración. Puede buscar ejemplos en la web, de relajación progresiva.

Imaginar que se encuentran en un lugar agradables y tranquilos mientras se producen sensaciones corporales que facilitan la relajación, como la pesadez y el calor de las extremidades, la regulación de la actividad cardíaca y respiratoria, calor abdominal y frío en la frente.

Ante la ansiedad de dormir la persona, comienza activarse, creándose un verdadero círculo vicioso de luchar con el sueño. Es por eso, que la instrucción es hacer completamente lo contrario a lo que la persona hace, osea, debe intentar quedarse despierto, utilizando el tiempo que antes gastaba en dormir, en algo productivo. se basa en cambiar la disposición mental del problema, lo cual ayuda a bajar los niveles de ansiedad y la activación.

# HIGIENE DEL SUEÑO, REALIZAR PRÁCTICAS QUE INFLUYEN EN EL MAL DORMIR

No consumir cafeína, revisar productos que quizás contengan cafeína como comidas o bebidas



Haga ejercicios de forma regular (mucho antes de ir a dormir)

No debe beber alcohol al menos dos horas antes de dormir, aunque sea un estimulante del sueño, su ingesta hace que el sueño no sea reconfortante.

Evitar ejercicios excesivo antes de dormir, ya que es un activador.

No fumar un par de horas antes de ir a dormir, debido a que la nicotina es un estimulante.

Arreglar el dormitorio acorde para preparar el sueño como la temperatura adecuada, niveles mínimo de luz y ruido.



No comer chocolates, o grandes cantidades de comidas antes de dormir, evitar líquidos. Si despierta en la noche no coma, ya que podría crear un hábito de comer a mitad de la noche.

Acostarse cuando realmente tenga sueño (así evitamos que la cama sea un factor estresante y de lucha entre la vigilia y el sueño, aumentando los niveles de estrés y ansiedad antes de dormir).

No utilizar la cama para comer, ver televisión, trabajar y leer



Levantarse todo los días a la misma hora (independiente si durmió poco, no duerma siesta).



Realizar rutinas que indiquen proximidad a la hora de dormir.